

春季泡温泉 美容养生两相宜

万物复苏的春季,身体也在一个冬季的包裹中显得有些臃肿,你想要在换上美丽的夏装前,给身体来一次全方位的美容塑身吗?但是怎样才能简简单单、不留痕迹地去掉小赘肉,让肌肤更美丽顺滑呢?泡温泉自然是首当其冲的最佳选择了。

专家表示,春季干燥多风,也容易使皮肤干燥,这个我们不妨选择泡泡温泉,春天的温泉水是一年当中最佳的时刻,凝聚了百花的芳香与灵气。不仅能够消除疲劳,还能滋养皮肤。

另外,温泉水中含有一些特殊的化学物质,在泡汤时沉淀在皮肤上,改变皮肤的酸碱度从而达到美容效果。

“浸泡式温泉” 让矿物质沉淀皮肤

据了解,温泉水一般可以分为碳酸泉、食盐泉、硫化酸盐泉、硫酸泉及放射泉等,这些物质大多能在泡汤时沉淀在皮肤上,经吸收后部分可渗透到体内,进而使血液循环并改变皮肤的酸碱度等。其中,食盐泉可改变皮肤渗透度,抑制皮肤细胞分裂,影响皮肤新陈代谢,从而防止皮肤老化;硫酸泉可影响皮肤的免疫系统,软化皮肤角质,甚至还可以治疗慢性皮肤病。

享受方法:在进入温泉之前,先用小木桶取少量温泉水浇在身上,让身体适应水温后



再进入浴池浸泡。温泉水温分低温(35至38℃)和高温(39至45℃),入浴时,要由低温泉开始,待身体逐渐适应后,再进入高温泉浸泡。浴后无需再淋浴,用毛巾轻擦全身即可,这样温泉中的微量元素可被吸收到体内,达到美容效果。

“按摩式温泉” 利用水压舒缓身体

除了最普通的温泉浸泡,还有各种更有趣也更丰富的花

式温泉,不过最利于女孩子美容的方式,莫过于几种按摩式温泉了。其中,最受女生欢迎的当数温泉瀑布浴。这种温泉方式最初是由天然温泉和瀑布组合而来,利用温泉瀑布的落差对身体进行沐浴刺激,促进血液循环,起到美容和纤体的作用。

不过,并不是所有的温泉区都有如此得天独厚的条件,于是在很多温泉度假村修建瀑布台,同样可以实现按摩的效

果。此外,这种按摩式温泉还有水中气泡泉、背部按摩泉、灌顶喷泉、脚底按摩泉等。

享受方法:先在普通温泉水中浸泡20分钟左右,可以根据需要选择不同的按摩式温泉,比如,穴位温泉按摩,根据身体不同穴位,施以不同的水压冲击,使肌肉放松,舒缓肌肉酸痛;或者利用强劲水流和水力的帮助,在温泉池中进行伸缩、转动等体力训练,可以消耗卡路里。

(专刊记者 李诗源)

春季泡温泉 清明赶头汤

“赶头汤”的来历

很久以来,汤头就流传着一个汤神奶奶清明“降药”的传说,一个人若在清明节前后的三、四月份到温泉洗沐,将百病不生。清明节前后,汤神奶奶会在汤池“降药”。“降药”品种有200多个,什么病都能治。这天一早下汤,就做到汤池里“摸”药,“摸”到哪种药就治哪种病。越早越好,越早“摸”药,药效越高,对外人就说:“俺早去了,俺摸来了!”

由于汤泉水有明显的医疗保健作用,因而这一习俗得以流传下来。直到今天,汤头及周边地区的人们清明节前一早前来下汤“摸”药的还很

多。由于清明节只有前后几天,远远不能满足人们的需求,久而久之,延续到清明节前后三、四月份每一天的早晨都可以提前下汤“摸”药,这一做法就叫“赶头汤”。

春天泡温泉的好处

古语讲,“春乃四时之首”。春天,是万物复苏的季节,更是人体生发的时日,人体的每一个细胞都从寒冷的冬天苏醒过来,每一条毛细血管也都慢慢舒展开来,所以,春天泡温泉更能调理身心,促进人体微循环,有利于温泉水中矿物质和微量元素的更好吸收。

(专刊记者 王慧慧)

山东旅行社(国际)
临沂分公司 L-SD-GJ00011-LY001

出境游:
韩国首尔仁川双轮六日游(临沂起止) 1580元/人起周四发团
韩国首尔济州四飞五日游 3350元/人 4月8、10、22、24日发团
香港/澳门/珠海/广州夕阳红火车双卧八日游 1680起(临沂起止)周四发团
港澳纯玩双飞五日游 3280元/人 4月5日发团
港澳、海南、桂林夕阳红火车双卧14日游 3180元/人 5月13日发团
新马泰10日游 5280元/人 4月10、18、20、25日发团
国内直通车:
长沙、韶山、凤凰古城、芙蓉镇、张家界、黄龙洞、三国古城、长江三峡、神农溪火车双卧10日游 2570元/人 4月18日发团
北京汽车/飞机双飞四日游 每周五/六发团 450元/1280元 每周三/五发
海南双飞六日游 另备多条国内外线路,欢迎来电垂询!

无须插管 不做胃镜 **胃肠检查** 仅收 **50元**

临沂协和医院3月18日—3月31日,特邀北京胃肠病医院戴斌教授亲诊,我院独家引进美国胃肠三维成像系统,结合中药、藏药、蒙药三联疗法,不插管,无需做胃镜,20分钟精确诊断胃炎、肠炎、胃溃疡等胃肠病,见效快,收费低,并免费查肝、胆、胰腺、脾脏、双肾、膀胱、子宫、附件、前列腺等重要脏器。

每天前10名预约者,检查费仅收50元,药费优惠10%,新农合报销,愈后可免费复查,来诊请空腹。
大型优惠会诊活动正在进行中……
咨询预约电话:8121122
地址:市火车站对过 市内乘2、9、10、11、20、62路车到协和医院下车即到

劲霸男装
品牌价值148.77亿
全国蓝克市场销售额第一、销售冠军
总店:临沂解放路与沂蒙路交汇处西50米路北

山东临沂国际旅行社有限公司 全国百强国际旅行社 山东省十强国际旅行社 国家级AAAAA级旅行社
LINYI CITY, SHANDONG PROVINCE, INTERNATIONAL TRAVEL SERVICE CO., LTD.
银座旅游 台湾双飞八日游报名进行中...
银座旅游台湾报名电话8219388、8162388, 地址:兰山区银座商城广场店
临沂市唯一一家出境组团社 您身边的旅行专家 国际旅行社许可证号: L-SD-GJ00011
旅游呼叫中心: 8328888.....24小时为您服务 总部地址:北城新区沂蒙路与三和二街交汇处东明润苑B座八层
咨询热线:总部门市:8807277 东方红门市:8219379 怡然门市:8225989 通达路门市:8238908 建城门市:8182114 河东门市:8382278
罗庄门市:8252089 临沂门市:7553373 平邑门市:4228389 苍山门市:5265839 临沭门市:2136688 沂南门市:3250887 沂水门市:2258838
郯城门市:8100739 费县门市:5221515 莒南门市:7222368 蒙阴门市:4272196 姚店子门市:2550888 经营许可证L-SD-GJ00055

国家AAAA级旅游景区 华东首席精品温泉
清明赶头汤·观唐泡温泉
“泉白石壁如玉,热如烘炉,色深碧,泉声如珠落盘,能得此泉之味,俗之煎煮,远方亦复称量,以清回甘为尤多。” (《临沂县志》)
1. 20+1000人会议厅及多功能厅共6处;
2. 全楼会议策划与服务;
3. 专业拓展培训中心;
4. 会务专线:0539-8018888
专业承接企事业单位会议 山东·临沂·汤头 0539-8018888 www.sdgtwq.com